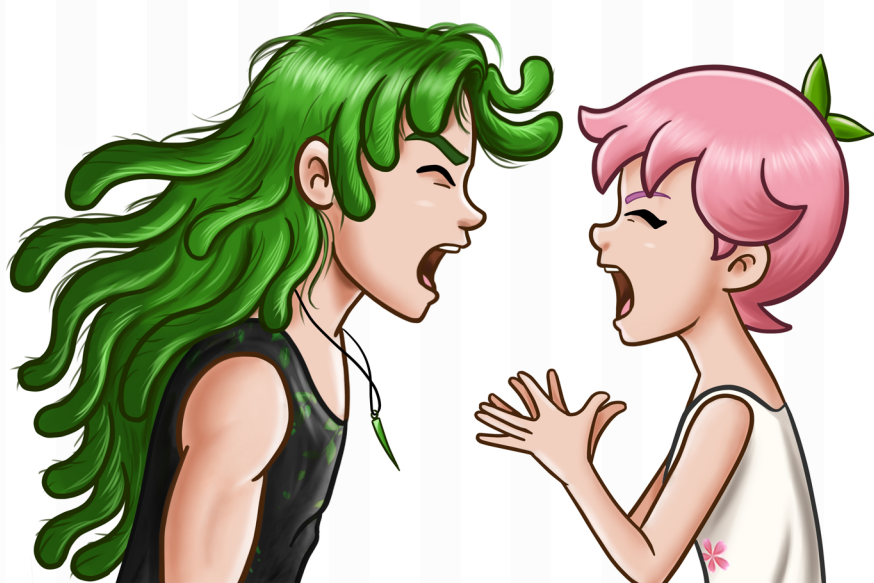
TIPOS DE RELACIONAMENTOS *Abusivos*

CENTRO Bem me Quero

Tipos de Relacionamentos Abusivos

Apresentação: Paulo José Rodrigues Monteiro
Textos: Bárbara Valesca Lima Sales
Célia Najla da Silva Moreira
Lidiane de Oliveira Alves
Millena Rodrigues Diniz
Revisão: Jéssica Barbosa dos Santos

Design: Jéssica Barbosa dos Santos
Edição de fotografias: Jéssica Barbosa dos Santos
Ilustração: Jéssica Barbosa dos Santos
Vanderlane Lima Bizerra

www.centrobemmequero.com.br

contato@centrobemmequero.com.br
@centrobemmequero

Centro Bem me Quero

Apresentação

Relações abusivas, *por Paulo José Rodrigues Monteiro*

A história da humanidade é marcada por inúmeros processos individuais e coletivos de adaptação, descobertas, aprimoramento de saberes etc.; e, ao analisarmos nosso progresso evolutivo, percebemos que a **comunicação** sempre esteve presente, sendo manifestada de diferentes formas: verbal, simbólica, artística, entre outras. Ela nos permite socializar-nos e estabelecer relações variadas em múltiplas esferas da vida, tais como amorosa, comunitária, familiar, profissional etc.

Embora esse aspecto faça parte de nós, relacionar-se nem sempre é uma tarefa fácil, pelo contrário, é um exercício e desafio constantes, visto que lidamos com o heterogêneo, com pessoas que, em alguns casos, podem até ser "parecidas" conosco, mas têm visões de mundo particulares; gostos e preferências específicas; opiniões, muitas vezes, divergentes das nossas.

Devido às tantas nuances que nos exigem certo "jogo de cintura" para cada situação, frequentemente, acabamos por vivenciar relações que não são saudáveis do ponto de vista do cuidado, respeito, dignidade e autonomia, tanto para nós quanto para as outras pessoas, entendendo como relação uma via de mão dupla, que, ao apresentar desequilíbrio entre as partes, pode significar que algo não está bem para um dos indivíduos ou para ambos.

É a partir desse instante que precisamos ponderar acerca de alguns dos relacionamentos que firmamos. "Será que eles realmente estão me fazendo bem? Ou o contrário?"; "Será que as minhas atitudes são de respeito e cuidado para com aqueles que me rodeiam?".

Quando há excessos de poder e controle de um sobre o outro, bem como comportamentos e sentimentos de posse, e a objetificação

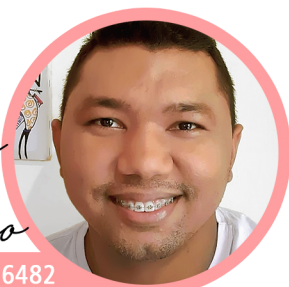
de um dos envolvidos na relação, acarretando-lhe danos morais, psicológicos e/ou físicos, estamos diante de um **"Relacionamento Abusivo"**.

Você já ouviu falar disso? Se sim, saiba que nunca é demais se aprofundar em determinados assuntos a fim de proceder da melhor forma caso seja necessário. Se não, fica aqui o convite para ir à frente nesta leitura e, mais que obter conhecimento, aprender a identificar as várias facetas desse tipo de relação e reconhecer eventuais perigos que você ou outras pessoas podem passar, tornando-se apto a buscar ou oferecer o apoio demandado; além de, na medida do possível, estimular reflexões pessoais, no esforço contínuo de promover relações gentis, saudáveis, de cuidado e respeito.

Vem com a gente!

Índice

Célia Najla

Millena

Bárbara

Lidiane

Existe abuso nas relações familiares

Bárbara Valesca Lima Sales

Via de regra, é intríseco e prognosticado que as pessoas tenham apego, carinho, gratidão e respeito ao ambiente familiar. Apesar disso, há casos em que este, ao invés de uma rede de apoio, proporciona a seus membros, ou a um indivíduo em particular, uma fonte inesgotável de adoecimento, apresentando relações que estimulam o desenvolvimento de crenças negativas sobre si mesmo(s); a exposição a abusos físicos, psicológicos e/ou sexuais; a projeção e pressão dos pais para forçar a prole a ser aquilo que eles desejam etc.

Sendo essa a conjuntura, faz-se mister cortar o vínculo com aquilo que a parentela perpassa e é motivo de distúrbio psíquico e instabilidade emocional, não se devendo obrigar a permanecer no mal-estar que a família tem gerado.

Por conseguinte, o sujeito necessitará exercitar algumas atitudes a fim de torná-las habituais e, com isso, manter sua boa saúde mental. Entre outras, são elas:

- ✓ Dizer “não” quando algo lhe é prejudicial;
- ✓ Traçar os próprios planos de vida e ser mais ativo em suas decisões;
- ✓ Denunciar aos órgãos competentes qualquer tipo de abuso ou violência;
- ✓ Deixar de acolher ofensas e críticas danosas.

Logo, soltar-se dos cordões disfuncionais que interligam a família requer um processo. Cada pessoa precisa se reconhecer como um ente distinto e singular, diferenciando aquilo que lhe é inerente do que não é. A partir disso, poderá identificar os estressores de fontes externas e encontrar a melhor solução para anular ou amenizar seus efeitos nocivos.

2

Relacionamento abusivo no trabalho ou assédio moral

Célia Najla da Silva Moreira

Relacionamentos abusivos no trabalho, ou mais conhecidos como assédio moral, são experiências em que um sujeito é diminuído e humilhado no ambiente profissional devido a prováveis introversão e vulnerabilidade que o põem de alvo para alguém mal intencionado e, quase sempre, com função hierárquica superior, embora haja aqueles que são engendrados por invíduos de mesmo nível ou até abaixo.

Como consequência disso, os que sofrem assédio podem ser tão emocionalmente afetados a ponto de desenvolverem transtornos psicológicos graves, como depressão ou ansiedade crônica, prejudicando, entre outras atividades cotidianas, o próprio desempenho laboral.

No trabalho, identifica-se uma pessoa abusiva quando ela:

- ✓ Faz brincadeiras de mau gosto constantemente;
- ✓ Culpa “você” por todo e qualquer problema;
- ✓ Cria boatos a “seu” respeito;
- ✓ Força “sua” demissão etc.

Então, o que fazer para se proteger?

- ✓ Conversar com um superior;
- ✓ Coletar provas;
- ✓ Reportar ao o RH da empresa;
- ✓ Fazer uma denúncia no Ministério do Trabalho ou no sindicato específico;
- ✓ Entrar com um processo na Justiça contra o abusador através de um advogado trabalhista.

Por fim, é necesário previnir que, independente da atitude tomada, surgirão momentos de tensão e desgaste, o que torna indispensável, antes de qualquer ação, fazer reflexões profundas e cautelosas para preservar sempre os próprios bem-estar e segurança.

Relacionamento abusivo na amizade

Lidiane de Oliveira Alves

Ele(a) se comporta como o centro do mundo e frequentemente cria situações que lhe causam desconforto. Possessivo(a), pegajoso(a), orgulhoso(a), mimado(a), encrenqueiro(a). Esse é o caso do(a) seu (sua) amigo(a)? Pois então, assim como em um relacionamento amoroso, podem existir abusos na amizade, o que é até comum e bastante prejudicial.

O maior sinal de que esse tipo de relação está sendo abusivo é a desproporcionalidade, cabendo sempre a um mesmo indivíduo ter que ceder em eventuais conflitos, enquanto a outra parte não escuta seus argumentos, manipula suas decisões e, constantemente, o impele a uma baixa autoestima.

Em geral, o abusador não assimila que o(a) amigo(a) tem os próprios desejos e prioridades. Assim, o sujeito que sofre com o autoritarismo tende a modificar a imagem de si e passa a introjetar, de modo autodestrutivo, os conceitos e práticas que lhes são impostos.

Em casos como esse, o que se pode fazer é, de início, tentar identificar os incômodos e expô-los abertamente à outra pessoa. Uma vez que esta, por venventura, não esteja ciente do quão tóxica tem sido, há a probabilidade de que um diálogo assertivo se torne gatilho para a melhora. Do contrário, o afastamento se firma como necessário, pois, ainda que seja difícil cortar vínculos, manter uma amizade tóxica é perigoso, capaz de maltratar profundamenmente. Portanto, não se deve sentir culpa pelo egresso e, se preciso, não hesitar em procurar auxílio psicológico profissional para ajudar no reconhecimento de relações abusivas e a lidar com elas de maneira saudável.

Relacionamentos amorosos...

Millena Rodrigues Diniz

Se uma pessoa desconhecida lhe agredisse, você logo entenderia a necessidade de se proteger, correto?! Do mesmo modo, não deveria ser complicado identificar uma relação tóxica, mas, com frequência, é.

Muitos acreditam que relacionamento abusivo significa ataque corpóreo. Entretanto, qualquer tipo de violência, seja ela física, moral, patrimonial, psicológica ou social, caracteriza um abuso.

Dessarte, uma relação amorosa que apresenta coerção não poderia ser chamada como tal, pois "amor" envolve cuidado e não abarca agressões, individualismo ou humilhações. Em outras palavras, não é próprio de quem ama causar desconforto ou ferir a intento o ser amado.

Além disso, é preciso alertar-se caso o(a) parceiro(a) coaja o(a) outro(a) a se afastar de familiares e amigos; controle as atividades cotidianas deste(a); invada a privacidade do(a) mesmo(a) etc.

Embora ainda esteja bastante enraizada em nossa sociedade a ideia de ter que se zelar por um relacionamento a todo custo, bem como de que casamento é eterno e que um dos conjuges, ou ambos, precisa se sujeitar a uma situação degradante pelo "bem" dos filhos e do lar, fazer concessões a um(a) abusador(a) pode trazer consequências desastrosas, indo desde a perda da autoestima; cognição alterada; desenvolvimento de transtornos mentais, diminuição da capacidade social; redução da qualidade de vida; até a morte.

Portanto, é vital desvincular-se de certas convenções, das idealizações de sonhos ou dos apegos excessivos, deixando de investir todo tempo e esforço na tentativa de salvar algo que não depende só de um lado, para firmar um real compromisso com o amor-próprio e o autocuidado.